Indice

Introduzione	4
1. Cosa devi sapere sul dolore al polso	6
1.1. Premessa anatomica	7
1.2. Dolore al polso: cause e sintomi	10
Altri possibili disturbi	12
1.3. Gestisci il tuo dolore	15
2. Dolore al polso: valutazione ed esercizi	18
2.1. Come capire se stai migliorando: scale di valutazione	20
2.2. Esercizi per guarire	27
Quanto spesso devo fare gli esercizi? Per quanto tempo?	28
È normale sentire dolore mentre faccio esercizi?	28
Come faccio a capire se sto migliorando?	29
2.3. Esercizi per dolore al polso di recente insorgenza	30
Livello 1	31
Livello 2	39
Livello 3	48
2.4. Esercizi per dolore al polso cronico	57
Protocollo per dolore al polso cronico	57
Livello 1	57
Livello 2	67
Livello 3	80

3. Dolore al polso e allenamento	92
3.1. Domande frequenti	93
3.2. Come eseguire gli esercizi per non infortunarsi	94
3.3. Come gestire il dolore al polso in palestra?	104
3.4. Calisthenics e dolore al polso	110
4. Contattaci	113